0000AVO2010051456Health2020Ill-BalancedDiet(clock13-55-28)

2010-05-14 星期五 偏食(Ill-Balanced Diet)

偏食，聽起來是父母親對小孩子成長過程當中，最頭疼的問題之一。碰到孩子這也不吃、那也不吃，內心真是倍感焦慮，深怕影響孩子的大腦發育與身形。沒錯！嚴重的偏食造成的後遺症可真不少，不但造成成生長遲緩、排便不正常、體力不夠，連學習能力也大受影響。這怎了得?到底偏食是怎麼造成的?何種情況才算是「偏食」?如何改善偏食?如何調整飲食，才是所謂的均衡飲食?今天透過專家一起來討論，並且矯正飲食壞習慣，也順便幫家中的老人家做個全方位的營養評估，不要做個瘦巴巴營養不良的老人家，守護全家的營養與健康。

來賓: 營養師 宋明樺
醫藥專欄作家 郭姿均
食養專家 林秋香

偏食造成影響
1. 身體變形
2. 抵抗力不足
3. 活動力不足
4. 影響新陳代謝
5. 情緒不穩定

均衡飲食六大類		
	營養素	食物來源
五穀根莖類	醣類、維生素 B 群 植物性蛋白質	糙米飯、玉米、芋頭
水果類	纖維、維生素、礦物質	芭樂、柳丁、香蕉 木瓜、芒果、小番茄
蔬菜類	纖維、維生素、礦物質	茄子、瓜類、筍類 深綠色蔬菜
奶類	鈣質、維生素 B2、D	鮮奶、優酪乳、起司
肉蛋魚豆類	優質蛋白質、礦物質 維生素 B 群	海鮮、家禽、肉類 蛋、豆類
油類	(不)飽和脂肪酸 脂溶性生素(維生素 A.D.E.K)	沙拉油、橄欖油、堅果類

大家一起來做健康量表，看看自己得分!

營養評估表-人體測量					
	0 分	0.5 分	1 分	2 分	3 分
1. 身體質量指數 (BMI) 備註 1	<19		19-21	21-23	≧23
2. 中臂圍(公分)	<21	21-22	>22		
3. 小腿圍(公分)	<31		≧31		
4. 過去 3 個月體重下降	>3 公斤		不知道	1-3	沒減輕

＊ 備註 1: 身體質量指數計算公式： 體重(公斤)／身高(公尺)／身高(公尺)

營養評估表-整體性評估					
	0 分	0.5 分	1 分	2 分	3 分
1. 日常作息需依賴人	是		否		
2. 服用 3 種以上處方藥	是		否		
3. 過去 3 個月曾罹患急性病症或精神打擊				否	
4. 活動能力	只能坐、臥		可下床無法離床		可自由活動
5. 神經精神疾患	嚴重失智		輕微失智		正常
6. 壓瘡或皮膚潰爛	有		沒有		

營養評估表-飲食評估					
	0 分	0.5 分	1 分	2 分	3 分
1.每天吃幾餐	1 餐		2 餐		3 餐
2. 每天至少 1 份奶製品 每週至少 2 份豆類或蛋 每天食用魚類或肉類	只有 1 項		有 2 項		全部
3. 每天食用 2 份以上的蔬果	否		是		
4. 過去 3 個月曾因食慾降低，消化、咀嚼、吞嚥困難等	嚴重		中度		沒有
5. 每天喝水量	＜3 杯		3 - 5 杯		＞5 杯
6. 進食能力	依賴協助		可自主但有困難		自行進食

營養評估表-主觀性評估					
	0 分	0.5 分	1 分	2 分	3 分
1. 是否自認營養不良	嚴重	不知道	中度	無不良	
2. 和同齡比較自認健康狀況	較差	不知道	相同	更好	
小計 分					
加總評估					
≧ 24	良好	恭喜你！你的營養狀況良好			
17－ 23.5	有風險	要注意一下囉！注意均衡飲食			
< 17	營養不良	你的身體已經發出警訊囉！趕快補充營養！			

起司魚排	
材料	
鯛魚 300g	奶油 30g
起司 4 片	洋蔥末適量
高湯 1 杯	胡椒鹽適量
毛豆適量	
做法	
1. 洋蔥末加奶油炒香倒入高湯 2. 鯛片加入胡椒鹽，放入熱鍋中，並加入毛豆蓋上鍋蓋 2 分鐘 3. 將起司切絲加入魚片中至稍微融化即可	

番茄豬肝湯	
材料	
番茄 1 粒	鹽少許
菠菜 3 兩	蔥 1 根
豬肝 4 兩	蔥油 1/2 大匙
高湯 4 杯	
做法	
1. 高湯煮滾放入切塊的番茄煮滾 2. 將菠菜放入高湯中滾起後放入豬肝再煮滾加鹽調味並撒上蔥花及蔥油	

小魚杏菜豆腐羹	
材料	
豆腐一塊	蒜片適量
小魚 3 兩	蔥段適量
杏菜 3 兩	油 1 大匙
高湯 3 杯	太白粉 2 小匙
做法	
1. 油炒香蒜片、蔥段後放入，銀魚炒香後取出 2. 將高湯倒入鍋內煮滾後加入豆腐丁及杏菜末煮滾加入小魚並芶少許芡粉	

健康兩點靈 at Blog 於 16:13